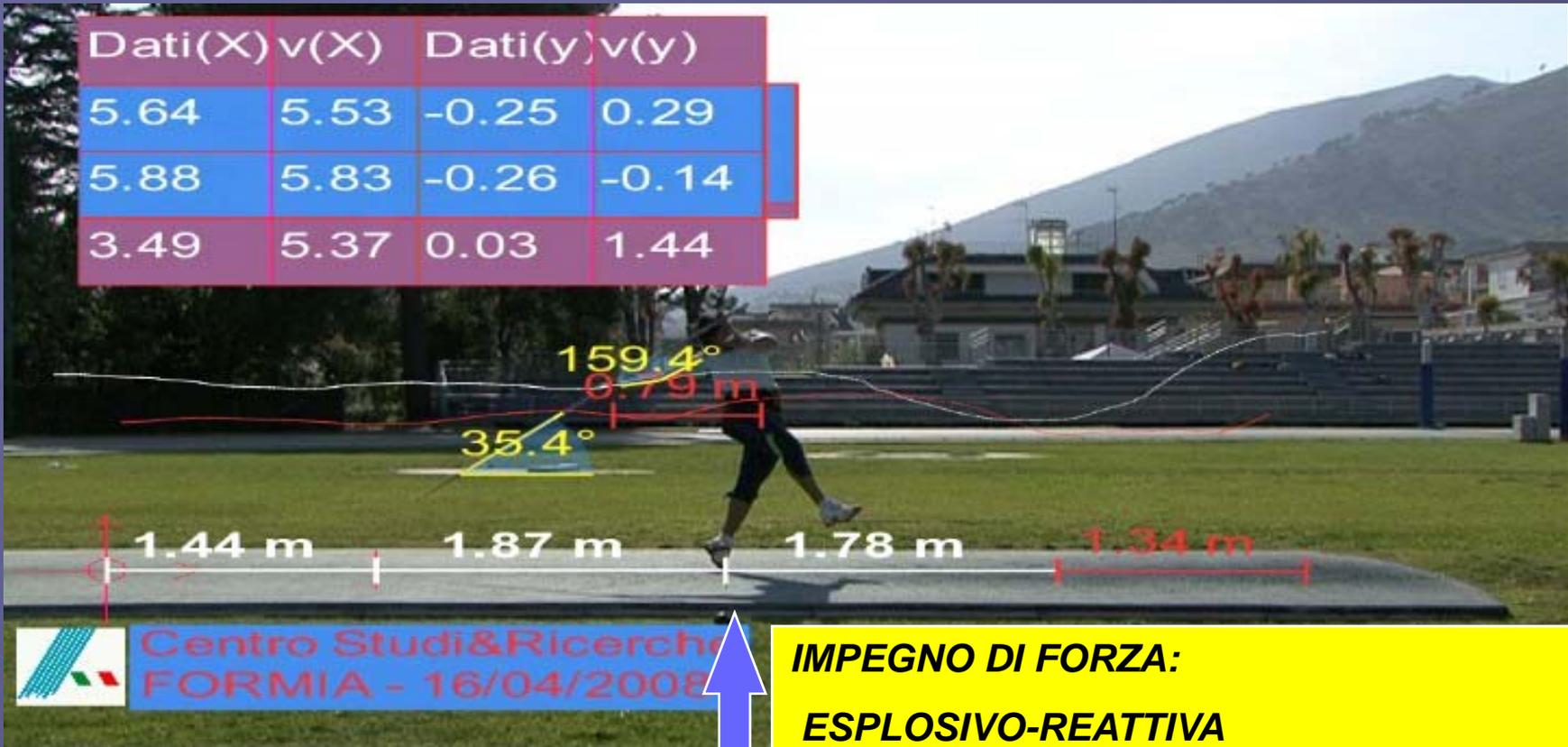


esempi di preparazione fisico speciale per il lancio del giavellotto





Dati(X)	v(X)	Dati(y)	v(y)
5.64	5.53	-0.25	0.29
5.88	5.83	-0.26	-0.14
3.49	5.37	0.03	1.44



**IMPEGNO DI FORZA:
ESPLOSIVO-REATTIVA**

GENERALI

SPECIALI

PESI:
SQUAT –MEZZO SQUAT- AFFONDI- ECC..
BALZI:
TRIPLO –QUINTUPLO- REATTIVITA' SU
OSTACOLI-PLIOMETRIA

ANDATURE:
IMPULSI SUCCESSIVI – SKIP- ANDATURE SU
OSTACOLI
IMITATIVI CON BILANCIERE

ESERCIZI GENERALI



ESERCIZI DI FORZA SPECIALE

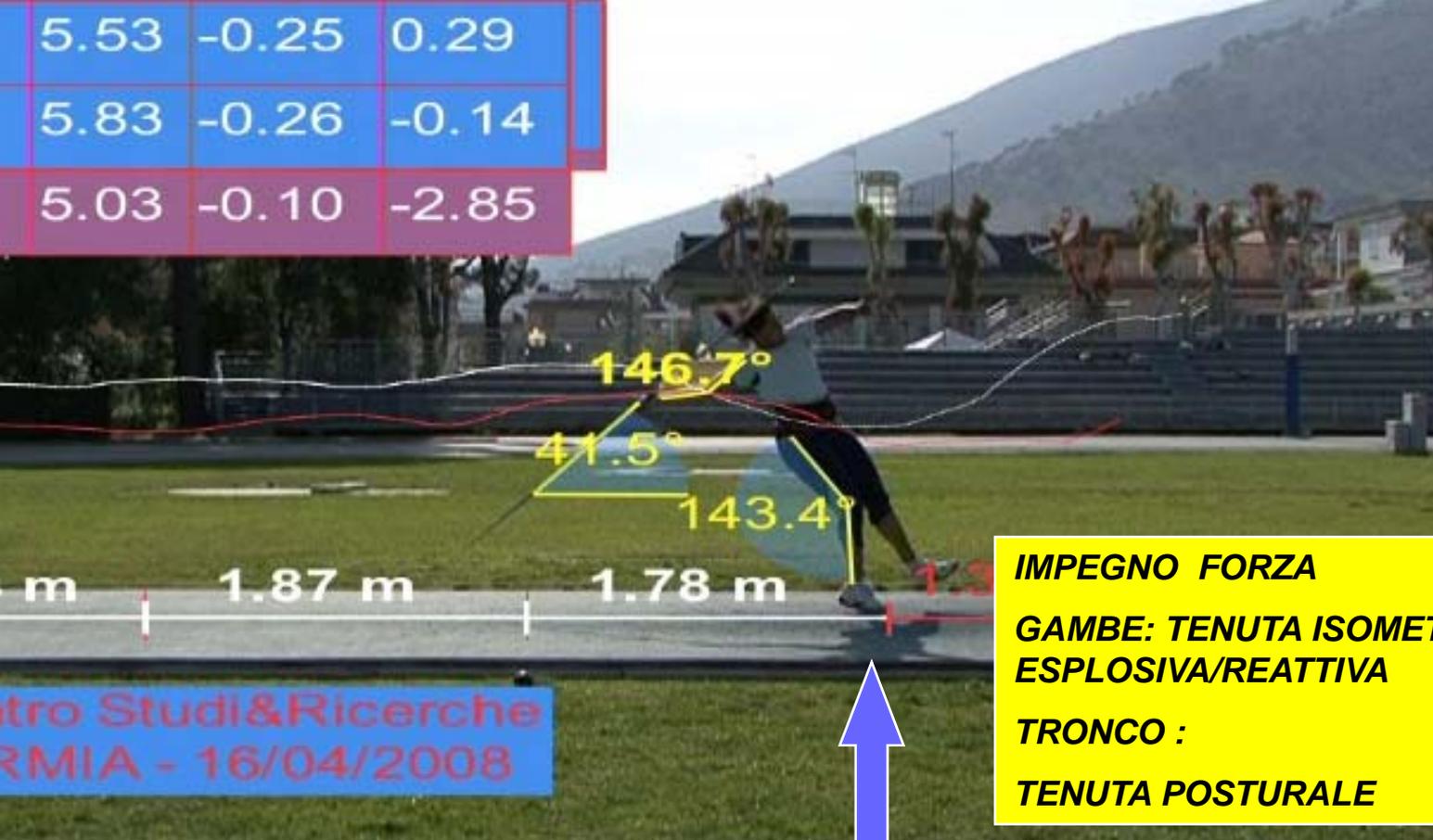


ANDATURE TECNICHE

disco

giav

5.53	-0.25	0.29
5.83	-0.26	-0.14
5.03	-0.10	-2.85



IMPEGNO FORZA
GAMBE: TENUTA ISOMETRICA-ESPLOSIVA/REATTIVA
TRONCO :
TENUTA POSTURALE

GENERALI

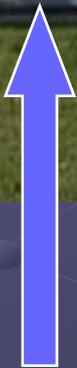
SPECIALI



PESI: SQUAT-MEZZO SQUAT-ECCENTRICO – CONCENTRICO-PLIOMETRIA – SEGMENTARI TRONCO



ISOMETRIA SPECIFICA- LANCI IN CONCENTRICO-LANCI IN PLIOMETRIA





GIAVELLOTTO: ESERCIZI DI FORZA SPECIALE SEGMENTARI GENERALI



FLESSIONI LATERALI

ESERCIZI DI FORZA SPECIALE SEGMENTARI ARTI INFERIORI



ESERCIZI DI FORZA SPECIALE: IMITATIVI CON LANCIO DA CAMPO



Prof. Domenico Di Molfetta

ESERCIZI DI FORZA SPECIALE IMITATIVI CON LANCIO DA CAMPO



0.23	0.29
-0.26	-0.14
-0.27	-0.57



1.87 m

1.78 m

1.34 m

di&Ricerche
16/04/2008

IMPEGNO FORZA:
GAMBE SX TENUTA-DX SPINTA
TRONCO : POSTURA

GENERALI

SPECIALI

ESERCIZI SOLLEVAMENTO-MEZZO SQUAT- CONCENTRICO

IMITATIVI SEGMENTARI CON BILANCIERE E PALLE MEDICHE



ESERCIZI DI FORZA SPECIALE SEGMENTARI ARTI INFERIORI



ESERCIZI DI FORZA SPECIALE IMITATIVI SEGMENTARI





**IMPEGNO DI FORZA
ESPLOSIVA**

GENERALI

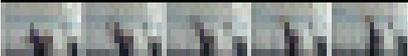
SPECIALI

**EX SOLLEVAMENTO- MEZZO SQUAT
JUMP – CONCENTRICO -PULLOVER-
PANCA- POLICONCORRENZA**

**IMITATIVI SEGMENTARI E GLOBALI CON
PALLA MEDICA E BILANCIERE**

ESERCIZI DI FORZA SPECIALE IMITATIVI CON LANCIO



EXERCISE NAME AND STRATEGY/IMPLEMENTATION		5/4	
LEVEL	1 - THE STAGES OF THE SKILL	NUMBER	
F		STOP WITH BOTH FEET ON GROUND	10
F		STOP WITH ONE FOOT ON GROUND	10
F		STOP WITH BOTH FEET ON GROUND	10
F		STOP WITH ONE FOOT ON GROUND	10
F		STOP WITH BOTH FEET ON GROUND	10
F		STOP WITH BOTH FEET ON GROUND	10
F		STOP WITH BOTH FEET ON GROUND	10
F		STOP WITH ONE FOOT ON GROUND	10
F		STOP WITH BOTH FEET ON GROUND	10

moldi@virgilio.it

*GRAZIE PER
L'ATTENZIONE*

